



Falafel con olive

Medioerente | Facile | 25 Minuti | 2/4 Persone | Antipasto, Secondo Piatto



Se previsto con delle verdure di contorno, può essere considerato un piatto unico in quanto fornisce proteine dai ceci, vitamine, ferro e potassio dalla cipolla; mentre l'olio e.v.o. ci dona un grasso "buono" dai mille benefici; il prezzemolo con le sue proprietà di alimento diuretico e digestivo, aiuta la circolazione sanguigna. Il succo di limone, infine, è ricco di vitamina C, A, E, assieme a fosforo, potassio, rame, magnesio e zinco..



Strumenti e attrezzature

- ~ Pentola per lessare ceci
- ~ Teglia da forno
- ~ Ragno per raccogliarli
- ~ Carta forno
- ~ Frullatore



Ingredienti

| | |
|------------------|--------------|
| Ceci lessati | 300 g. |
| Prezzemolo | 1 cucchiaino |
| Cipolla | 1/2 unità |
| Farina di mais | 100g |
| Succo di limone | 1 cucchiaino |
| Cumino | 1 cucchiaino |
| Olio evo | 3 cucchiaini |
| Pane grattugiato | 3 cucchiaini |
| Olive verde | 20 unità |



Procedimento

- 1 Lessate i ceci (in pentola a pressione servono 10 minuti).
- 2 Mentre lessate i ceci preparate il resto degli ingredienti.
- 3 Una volta che i ceci sono pronti unite tutti gli ingredienti: ceci, cipolla, prezzemolo, farina, cumino, olive, olio extra vergine di oliva, limone e frullateli insieme.
- 4 Comporre infine delle polpettine che passerete nel pan grattato prima di infornare.
- 5 Cuocere per 10 minuti in forno a 200 gradi °C ricordandosi di girarle dopo 5 minuti.